

TEETER Hang ups® EP-550™ 使用の手引き

安全の為に必ずお読みください

本器具を使用する前に必ず下記注意事項をお読みください

⚠ 警告

警告！ケガや事故を防ぐ為に：

- ・使用の手引きその他書類を読み、付属のDVDを視聴して内容を充分にご理解した上で、器具に異常が無い点検してから使用してください。又、器具の正しい使用い方及び、逆さぶら下がりに内在する危険性(頭、首からの落下、挟み込み、誤使用時の事故等)をよくご理解の上ご使用ください。本器具の所有者はこれを使用する全ての人へ正しい使い方と注意事項を伝える責任を負います。
- ・この器具をマニュアルに記載されている本来の目的以外には使用しないでください。また、製造者が提供している付属品以外は使用しないでください。
- ・開口部に物を落としたり挟んだりしないでください。
- ・屋外での使用／保管はしないでください。
- ・この器具は身長198cm以上、あるいは体重136kg以上の方は使用することができません。使用すると逆さぶら下がり中に首や頭を床にぶつける等の重大な事故が起こる可能性あり大変危険です。
- ・この器具は小児に使用させないでください。
- ・器具の周囲に人やペット等がいけない事を確認してから使用してください。
- ・身体の一部や髪の毛、衣服、アクセサリ類等が回転部やベッドに挟まったり巻き込まれたりしないよう充分注意してください。
- ・部品を自分で修理したり自作したりしないでください。
- ・身体の不自由な方や小さいお子様などが周囲にいる状況での使用は充分に注意してください。
- ・本器具はご家庭での屋内使用を前提に作られています。レンタルや不特定多数の方が使用できるような公共の場所には設置しないでください。
- ・めまいや酔いといった症状を引き起こす可能性がある風邪薬等の服用時の本器具の使用は避けてください。
- ・器具がスムーズに回転するかを毎回確認してください。
- ・故障や不具合のある部品はすぐに交換してください。交換が完了するまでは器具を使用しないでください。
- ・本器具は平坦な床の上に設置し、ぶつかったり倒れたりするような物を周囲に置かないようにしてください。
- ・本器具の使用時にはテニスシューズのようなひも靴を着用する事をお勧めします。底の厚いブーツや足首の位置が高くなるようなヒールのある靴を着用しての使用はしないでください。
- ・使用する前には使用する人の身長に正しく設定されているか毎回確認してください。
- ・逆さぶら下がり中に過度な動きはしないでください。又、ダンベル及びストレッチに使用するゴムベルトなどは使用しないでください。
- ・初めて使用する方は、適正な設定(回転する／元に戻るという動作がアシスト無しで行えるバランス)をスムーズに行えるよう、補助役の人と一緒に始める事をお勧めします。
- ・逆さぶら下がり中に痛みやふらふら感、めまい等を感じたら直ちに元の位置に戻り、症状が回復したら器具から降りてください。
- ・下記の症状がある方は逆さぶら下がりを行わないでください。
(下記リストは禁忌症を網羅したものではありません。不明な点はかかりつけの医師に御相談ください)
裂孔ヘルニア／腹壁ヘルニア／脊髄損傷／脳梗塞／急性関節炎／緑内障／網膜剥離／結膜炎／骨粗鬆症／未治癒の骨折／脊柱固定手術後／高血圧／脳卒中・狭心症発作経験者／多量のアスピリン服用者／抗凝固薬服用者／心臓・血管障害の治療中／中耳炎／極端な肥満
その他、身体に何らかの問題がある方は必ず医師の許可を得てから使用してください。
- ・使用の手引きやラベルその他同梱の書類は必要な時にすぐに確認できるような状態にしておいてください。紛失したり汚れて読めなくなった場合は販売元へ連絡してください。

**重大なケガ・事故が起こる可能性がありますので
以上の注意事項に必ず従ってください。**

組み立て方法や使用方法、故障や質問等のお問い合わせはお買い上げの販売店か下記日本総代理店へご連絡ください

インバージョンインターナショナル 日本総代理店 株式会社タステック

〒802-0031 福岡県北九州市小倉北区赤坂海岸 9-11 TEL093-541-6885/info@tastech.co.jp

この紙は大切に保管しておいてください

使う人に合わせて器具の調整をする

逆さぶら下がりを行う前に

テーブルがスムーズに回転するか、完全な逆さまになる位置まで手で動かして確認してください。ネジ類が全てしっかり締まっているかを確認してください。使用者の体型によって次に記載されている設定が正しくできている事を確認してください。使用者に合った正しい設定は時間をかけて確実にいき、それを覚えておいてください。使用前には毎回、器具がその設定になっているかを確認してください。

回転アームの設定

回転アームは設定により回転の感度と速度が変わります。回転アームには3つの穴があり、どの穴にするかは使用する人の体重と好みの感度・速度によって決まります。詳しくは表1を参照してください。初めて逆さぶら下がりを行う方は「C」(図1)の設定をお勧めします。

重要:回転アームの穴は必ず左右同じに設定してください。

表1

体重	A 回転軸に一番近い穴 感度:高	B 中央の穴 感度:中	C 回転軸から一番遠い穴 感度:低
36~54kg	●□		
54~100kg	□	●	
100~136kg	□	□	●

●初めての方/90度未満のぶら下がり
□完全なぶら下がり

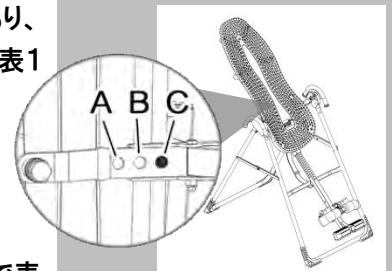


図1

メインシャフトの設定

メインシャフトで身長の設定を行います。メインシャフトの上面にインチとセンチメートルで表示されています。

- 固定用ノブを緩めます。
- 右手で固定ピンを引き、そのまま左手でメインシャフトをつかんでメインシャフトを伸縮させます。(図2)
- 使用する人の身長に2cm程度加えた値に一番近い数字が見える部分までメインシャフトをスライドさせます。

補足:正しい身長の設定は使用する人の体型等により必ずしも身長プラス2cmのところとは限りませんが、最初の設定で回転スピードが速くなりすぎないようにこの設定から初めてください。

- 固定ピンを離し、ピンがメインシャフトの穴にしっかりささっていることを確認します。必要であれば固定用ノブを回して締めてください。

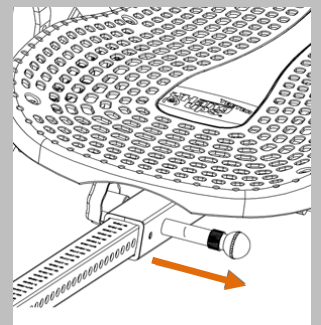


図2

調節用ベルトを使用する

初めて逆さぶら下がりを行う人は調整用ベルトを使うと回転の角度を調節できます。(図3)慣れてくればベルトの長さを調整する事により、より深い角度でのぶら下がりを行え、またベルトを取り外すと完全な逆さぶら下がりを行うことができます。

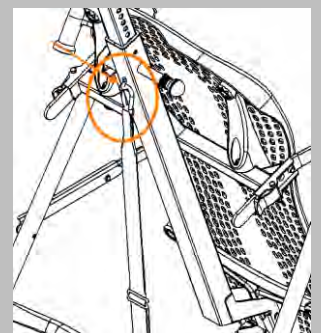


図3

足置きを調整する

足置きは回転させる事により「高」「低」二つの設定が選択できます。設定を変える事により約2.5cmの調整ができます。どちらの設定が適しているかは足首の位置や履いている靴の種類により変わります。両方を試してみてより快適な方を使用してください。(図4)

足置きは足首留めが足首の一番細い部分に当たるようにセットします。そうする事により逆さぶら下がり中に体がずれてくるのを最小限に防ぎます。

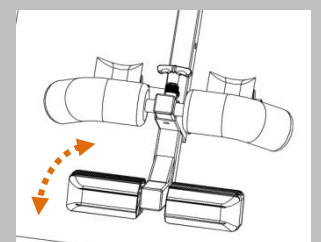


図4

乗る前の準備

- テニスシューズのようなしっかりと底が平坦な靴を着用してください。
- 靴底の厚いブーツやハイヒール等足首の位置が高くなるような靴、足首部分を覆うようなデザインの物は足首の確実な固定を妨げますので着用しないでください。

逆さぶら下がり健康器に乗る

足首を固定する

- 器具に背を向けて立ちます。ベッドにうつぶせにならないでください。
- メインシャフトをまたぐようにして立ち、片方ずつ足を足首留めの横側から入れて足置きの上に置きます。(図5)この間下半身でベッドに寄りかかってバランスを取ってください。※靴を履くように上から足を差し入れないでください。また、足置きに乗る際はクロスバーや足首留めの上などに乗らないでください。(図6、7)

警告

クロスバーや足首留めの上に乗らないでください。
事故やケガを引き起こす可能性があります危険です。

- 足首を「後ろ足首留め」にぴったりとつけます。
- 後ろ足首留めのパッド上部を少しだけ内側(前方)に倒します。これにより逆さぶら下がり時に、より足首が快適になります。
- 足首固定ピンを引くと前足首留めがスライドして足首をロックします(図8)。この時衣服の裾などが挟まれないよう注意してください。
- 前後両方のパッドが足首にぴったりと密着しているか確認したらピンを離します。ピンの先端が足首留めのシャフト穴にしっかりとささっている事を必ず確認してください(図9)。
- 図10のように固定ピンが完全にはまっていない状態の場合は前足首留めを内側に手で押して最寄りの穴に収まるようにしてください。逆さぶら下がり時に衣服の裾等がピン部にひっかかったりしないよう注意してください。
- 足首固定ピンがカチッとピンが収まる音を「聞いて」、ピンが穴に収まる「感触」で、ピンとシャフトの隙間がなくぴったりと収まっていることを「目視」して確実にロックされていることを確認してください。

警告

足首を確実にロックする前に上半身をベッドに倒さないでください。足首が確実にロックされていない状態で逆さぶら下がりを行うとケガや重大な事故の恐れがあり大変危険です。これらの注意事項には必ず従ってください。

設定したバランスをチェックする

逆さぶら下がり健康器は微妙なバランスをとっているシーソーのようなものです。体重のかりかたの小さな変化にも反応して動きますので、使用前には必ず使う人の身長に合わせた設定となっているかを確認してください。又、ぶら下がり中にぶつからないようにベッドの周辺に物や人がいないか使用前に確認してください。

- まず最初にベッドに頭を預け、両腕を伸ばして体の横につけます。その後ゆっくりと両手を胸の上に乗せ、ベッドの回転具合で身長の設定が正しいかを確認します。
→ベッドが回転して頭よりも足が上にきた場合はメインシャフトの穴を一つ伸ばしてもう一度チェックします。
→ベッドが全く回転しない場合はメインシャフトの穴を一つ縮めてもう一度チェックします。
→ベッドが回転して足が10cmほど上がった場合は最適なバランスです。(図11)
- このチェック作業は逆さぶら下がり健康器を使用する上でとても重要なポイントなので、正しい設定が分かるまで時間をかけて必ず行ってください。一度正しい設定がわかれば体重や体型が大幅に変わらない限り、その設定は変化しません。

警告

正しいバランスの設定と快適な使い方がわかるまでの最初の数回は誰かに付き添ってもらおう事をお勧めします。

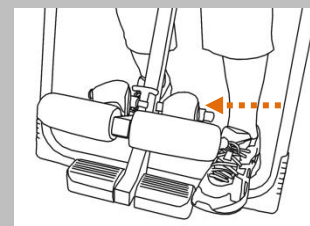


図5

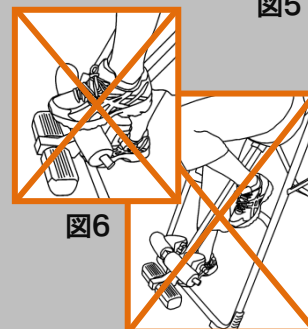


図6

図7

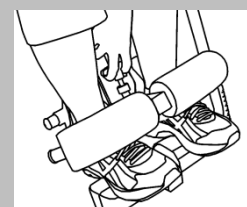


図8

固定ピンが確実に
はまっている状態

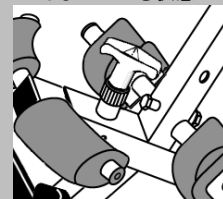


図9

危険

固定ピンが完全に
はまっていない状態



図10



図11

逆さぶら下がりを行う

逆さぶら下がり

正しく設定された逆さぶら下がり健康器は腕の動きだけで回転をコントロールすることができます。回転させるには腕をゆっくりと頭の方へ持ち上げ、起き上がるには腕を体の横まで戻します。腕の重みだけでベッドが回転するのです。(図12)

回転しすぎたり、回転速度が速くなりすぎないようにするには;

- ・回転アームの穴はCの位置で設定する。
- ・調整ベルトを使いベッドが回転しすぎないようにする。
- ・腕を上げる動作を片方の腕でゆっくりと行う。(素早く動かせば回転も速くなります)

元の位置に戻る

起き上がって元の位置に戻るには、両腕を体の横につけます。完全に戻らない場合は逆さぶら下がり中に背筋が伸びたり、身体が動いてずれたりしますので、膝を少し曲げて重心を足の方へ移動させます。

注意:起きあがろうとして上半身を無理に起こさないでください。(図13)

完全な逆さぶら下がりをするには

「完全な逆さぶら下がり」とは頭が(水平になった状態からみて)90度回転し、足首のみで身体を支え背中がベッドから離れた状態のことを言います。浅い角度のぶら下がりに慣れるまではこの段階に進まないでください。

警告

転倒・落下を防ぐ為に完全な逆さぶら下がりを行っている際は激しい動作を避けてください。身体全体を動かすような激しい運動を行うと器具が倒れる等の事故やケガをする恐れがあり大変危険です。

- ・調節ベルトを外します。
- ・完全な逆さぶら下がり時にロックをかけたい場合は回転アームの穴の位置を“A”の設定にします。使用者の体重が100kg以上の場合は“B”の設定にしてください。
- ・最初の姿勢から両手を頭の上に上げベッドを回転させます。その後床やAフレームを手で押してベッドが完全に止まるまで回転させると背中がベッドから離れます(図14)。正しいバランスに設定されていれば、完全な逆さぶら下がりの状態でロックされ、起き上がる為の動作をとらない限りこの状態が続きます。

◆ ロックされた完全な逆さぶら下がりから元の位置に戻るには

- ・片方の手を頭の後ろ側に伸ばし、ベッド枠をつかみます。もう片方の手で前方のA-フレーム底部のパイプをつかみます。
- ・両手を引き寄せる(図15)とベッドが回転しロック状態が解除されますので、ゆっくりと両腕を身体の前に戻し起き上がります。

！注意！起き上がる際に手や肘がAフレームの外に出ていると回転時に挟まれる場合がありますので、充分注意して下さい(図16)。

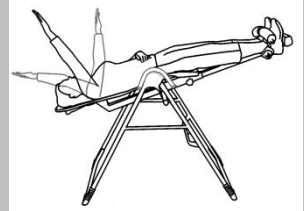


図12

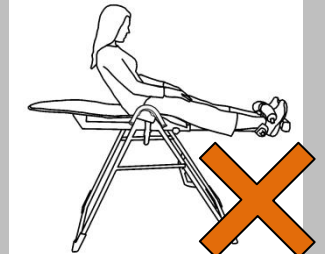


図13

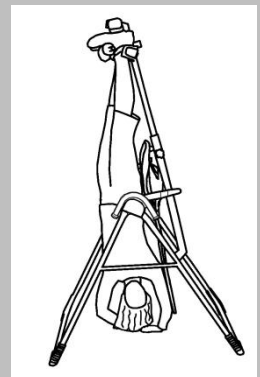


図14



図15

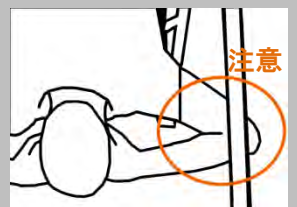


図16

警告

正しい使い方と逆さぶら下がり内に在る危険性(頭、首からの落下、挟み込み、誤使用による事故)等をご理解の上、本器具を使用してください。本器具に付属の使用の手引き、使い方DVD、その他注意書きを熟読し、器具の点検を行ってから逆さぶら下がり始めて下さい。使用する前には毎回器具の点検を行って下さい;

- ・平らな場所に設置されているか
- ・回転時ぶつかるような人や物はないか
- ・ネジ類はしっかり締まっているか
- ・ベッドがムーズに回転するか
- ・使用する人の身長に正しく設定されているか



UL Listed 53NJ Inversion Table
UL Classification 60601-1 and CAN/CSA C22.2: for Medical Equipment in a Clinical Setting.
*Medical Electrical Equipment, part I; General Requirements for Safety
in accordance with Underwriters Laboratories, Inc.
Any modifications to this device will void the UL Classification.